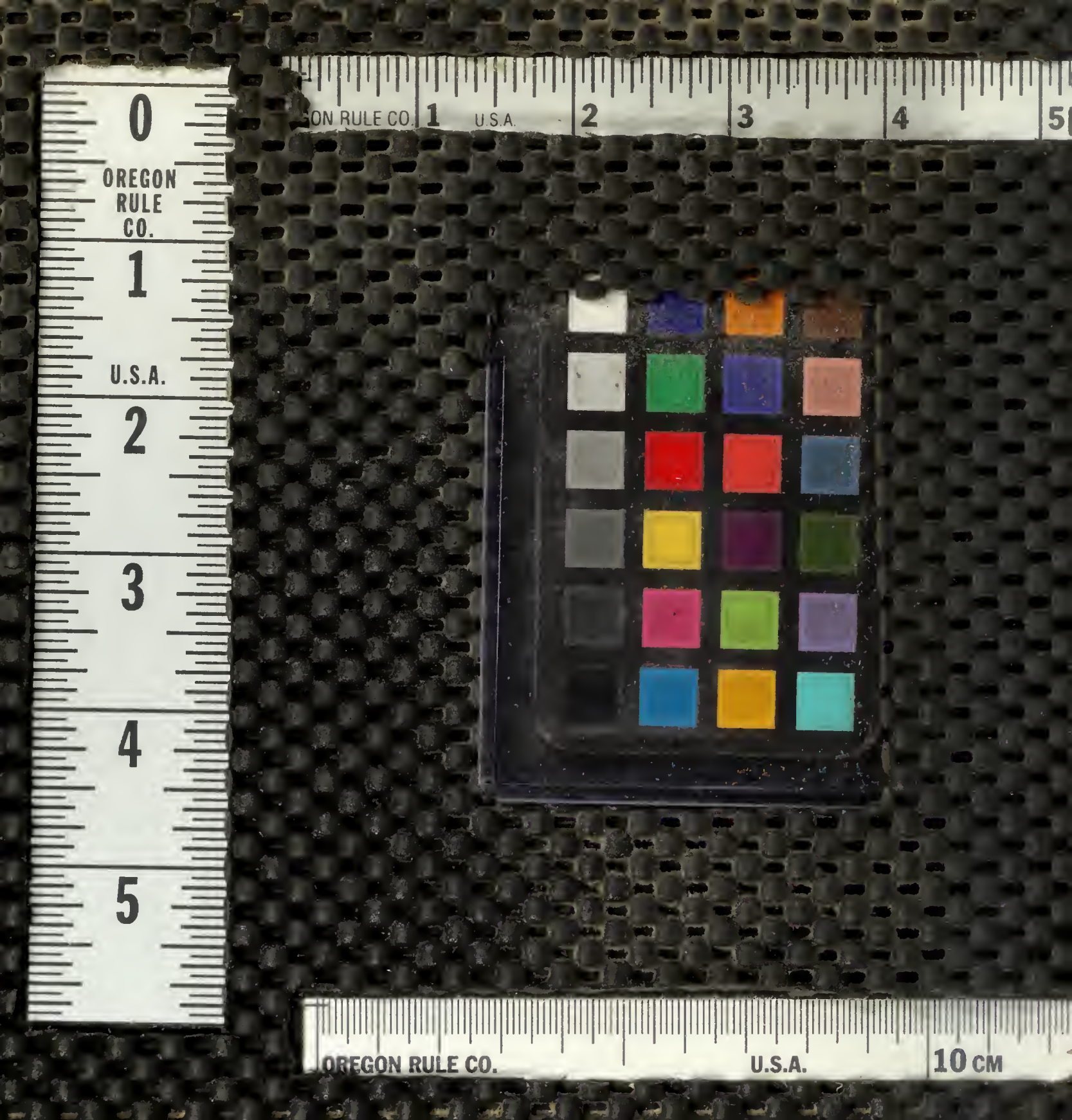

OREGON RULE CO.
U.S.A.
10 CM

Agriculture Canada

Publication 1551 F

Les céréales

Les céréales occupent partout dans le monde une place importante dans le régime alimentaire, comme source d'énergie et de protéines. Elles demeurent toujours une des denrées alimentaires principales car elles peuvent s'adapter à différents climats et types de sol.

Au Canada, le blé, l'avoine et l'orge sont les principales céréales produites pour la consommation humaine et l'alimentation des animaux; le maïs, le seigle, le sarrasin et le triticale en sont d'autres. La majeure partie du blé, de l'avoine, de l'orge et du seigle est produite dans les Prairies, tandis que le maïs provient surtout de l'Est du Canada. On cultive le sarrasin principalement au Manitoba et dans les provinces de l'Est.

Les céréales sont transformées en divers types de farines et de céréales à déjeuner, en produits de pâtisserie et en pâtes alimentaires. Le blé vitreux du printemps sert à la préparation de farine, de pain et de produits de pâtisserie. De plus, une certaine proportion de ce blé entre dans la préparation des céréales à déjeuner. Le blé dur sert principalement à la fabrication de pâtes alimentaires (macaroni, nouilles). L'avoine est préparée surtout sous forme de flocons ou de gruau et entre dans la composition de céréales à déjeuner. L'orge mondée et l'orge perlée sont utilisées pour les soupes et l'orge moulue ou partiellement moulue sert à la fabrication de farine et de céréales à déjeuner. Le malt dérivé de l'orge germée sert à la fabrication de la bière, et de certains produits alimentaires. Le maïs produit au Canada est utilisé surtout pour l'alimentation animale, mais environ le tiers de la production est transformé en amidon, sirop, céréales à déjeuner et boissons alcoolisées. Le seigle est surtout moulu sous forme de farine pour la préparation de pain. Le sarrasin est préparé sous forme de céréales à déjeuner et de farine, cette dernière servant surtout pour les crêpes. Le triticale sert surtout à la fabrication de flocons et de farine destinés à la préparation de pâtisseries.

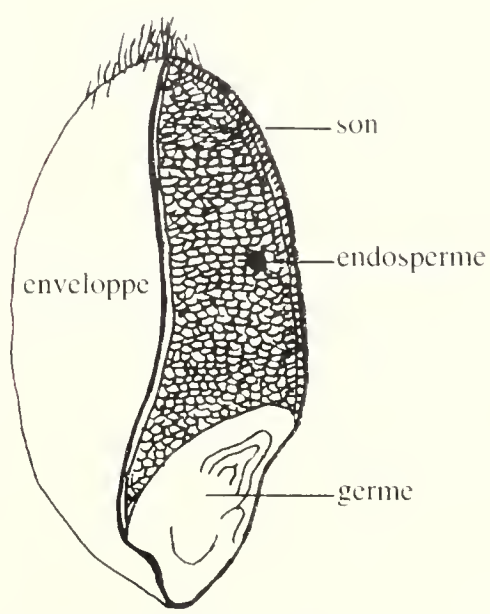
Tous les grains ont une valeur nutritive et une structure similaires à celles du blé:

ENVELOPPE Enlevée durant la transformation des produits destinés à la consommation humaine.

SON Contient une quantité considérable de sels minéraux, de vitamines, ainsi qu'une certaine proportion de fibres alimentaires. Entre dans la composition des farines et des céréales à grains entiers.

ENDOSPERME Contient des protéines, mais surtout de l'amidon. Entre dans la préparation de toutes les céréales à déjeuner et les farines.

GERME Riche en vitamines B. Contient également de la vitamine E et du fer. Sert à la préparation de farines et de céréales à grains entiers.



Coupe d'un grain de blé

Les céréales, sources de protéines, de glucides, de fer, de phosphore et de vitamines B (thiamine, riboflavine et niacine), constituent un élément important de l'alimentation. Comme les céréales à grains entiers renferment tout le grain (voir l'illustration), elles sont particulièrement riches en éléments nutritifs, surtout en vitamines B. Les protéines contenues dans les céréales ne sont pas complètes, mais elles peuvent être complétées par du lait, des oeufs, du fromage, de la viande ou des légumineuses.

Le Guide alimentaire canadien recommande de manger chaque jour de trois à cinq portions de pains et de céréales.

La plupart des céréales prêtes à manger, ainsi que certaines céréales demandant d'être cuites, sont raffinées puis enrichies, afin de remplacer les éléments nutritifs perdus pendant la transformation. Certaines céréales enrichies de thiamine, de riboflavine, de niacine et de fer peuvent fournir autant ou davantage de ces éléments nutritifs que les céréales à grains entiers. La teneur en vitamines et en sels minéraux des céréales enrichies apparaît sur l'étiquette. Les édulcorants et les substances aromatisantes doivent également y figurer.

ACHAT ET ENTREPOSAGE

La meilleure façon de comparer la valeur nutritive des céréales par rapport à leur coût est de lire l'étiquette. Celle-ci donne la liste des ingrédients et indique la valeur nutritive, le mode de cuisson, le nombre de portions, le poids et le coût du produit. Les céréales à grains entiers, disponibles sous forme soluble, à cuisson rapide ou ordinaire et prêtes à servir, coûtent habituellement moins cher que celles qui sont prêtes à manger. Les céréales emballées en portions individuelles sont habituellement les plus chères, alors que celles qui demandent d'être cuites sont en général moins chères. Il est déconseillé

Canada

d'acheter les céréales en trop grandes quantités. Une fois les emballages ouverts, les céréales prêtes à manger deviennent moins croustillantes et moins fraîches au contact de l'air.

Les céréales raffinées ou à grains entiers se présentent sous diverses formes. Certaines doivent être cuites, d'autres sont prêtes à manger ou ne nécessitent que l'addition d'eau.

Les céréales prêtes à manger ont été soumises à l'un des trois types suivants de transformation:

CÉRÉALES SOUFFLÉES Les grains sont séchés, puis amenés sous pression dans une chambre où ils sont soumis à une brusque chute de pression qui les fait éclater (riz, maïs, avoine et blé soufflé).

CÉRÉALES EN FLOCONS Les grains sont cuits, roulés puis séchés pour donner des flocons croustillants, légèrement frisés et parfois boursoufflés (flocons de son, de maïs, de blé, d'avoine, de triticale et de riz).

CÉRÉALES FILAMENTÉES De minces filaments de grains cuits sont séchés, coupés puis grillés pour devenir croustillants (blé ou riz filamenté).

Parmi les céréales à cuire, le blé concassé et les flocons d'avoine sont des céréales à grains entiers, tandis que la semoule de blé est une céréale raffinée granuleuse. La plupart ont subi une transformation qui en réduit la durée de cuisson. Ainsi, les flocons d'avoine à cuisson rapide sont plus minces que les flocons d'avoine à cuisson ordinaire. Le mode de cuisson est généralement indiqué sur l'emballage.

Entreposer les céréales à température ambiante, dans des emballages ou des contenants hermétiques pour qu'elles gardent leur fraîcheur. Inspecter les emballages régulièrement pour s'assurer qu'ils ne contiennent pas d'insectes et jeter toutes les céréales infestées.

CUISSON

Suivre les indications données sur l'emballage. S'il n'y en a pas ou si la céréale est achetée en vrac, les indications suivantes pourront servir de guide pour la préparation des céréales à cuisson ordinaire.

CUISSON DIRECTE SUR LE FEU Dans une casserole épaisse, verser lentement les céréales dans de l'eau bouillante salée, en remuant constamment. Lorsque les céréales commencent à épaissir, couvrir et cuire à feu doux pendant le temps recommandé ci-après. Remuer à l'occasion. Pour obtenir des céréales moins épaisses, ajouter un peu plus d'eau bouillante.

CUISSON AU BAIN-MARIE Suivre les indications susmentionnées, jusqu'à ce que les céréales commencent à épaissir. Couvrir et terminer la cuisson pendant le temps recommandé ci-après (il n'est pas nécessaire de remuer durant la cuisson).

	Céréales (mL)	Eau (mL)	Sel (mL)	Durée de cuisson sur le feu (min)	Durée de cuisson au bain-marie (h)	Rendement (L)
Blé concassé	250	1125	3	45	1 1/2	3,5
Flocons d'avoine à cuisson ordinaire	250	625 à 750	2	20	3/4	2,5
Gruau d'avoine (avoine moulue)	250	1000 froide*	5	30	1	3,5
Mélange de céréales à grains entiers**	250	750	2	20	3/4	2,0
Semoule de blé***	125	750	3	30	1/2	2,0

* Pour éviter qu'il ne se forme des grumeaux, verser le gruau dans l'eau froide salée et amener à ébullition en remuant constamment. Continuer de cuire tel qu'indiqué pour les autres céréales.

** Mélange de trois céréales à grains entiers ou plus comme les flocons d'avoine, les graines de lin, le son, la semoule de blé, le seigle, la semoule de maïs, le blé concassé, le maïs, le riz et l'orge.

*** Crème de blé, coeurs de blé, Wheatlets.

Pour varier, remplacer une partie de l'eau de cuisson par du jus de fruits ou du lait.

Pour les mélanges de deux ou plusieurs céréales, choisir la durée de cuisson requise pour la céréale la plus longue à cuire.

Si désiré, sucrer les céréales avec du sucre, de la cassonade, du sirop d'érable ou du miel. Pour donner aux céréales une saveur spéciale, y ajouter du beurre, des fruits ou des noix hachées.

CRÊPES À LA FARINE DE SARRASIN

250 mL de farine de sarrasin
250 mL de farine tout usage
25 mL de sucre
20 mL de poudre à pâte
5 mL de sel
2 oeufs
375 mL de lait
50 mL d'huile

Mélanger les ingrédients secs. Combiner oeufs, lait et huile. Ajouter aux ingrédients secs, en brassant rapidement jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Pour chaque crêpe, verser 50 mL du mélange dans une poêle chaude bien graissée. Cuire jusqu'à l'apparition de bulles à la surface (2 à 3 min). Retourner et dorer l'autre côté (2 à 3 min de plus). 6 portions.

PLAT AUX CHAMPIGNONS ET À L'ORGE

275 mL d'orge perlée (environ 250 g)
50 mL de beurre
1 sachet (42 g) de soupe à l'oignon déshydratée
3 mL de sel
1 mL de poivre
1 mL de sarriette
850 mL d'eau
500 mL de champignons tranchés (environ 250 g)

Faire sauter l'orge dans le beurre pendant 10 min. Mélanger orge, soupe, assaisonnements et eau. Verser dans un plat à four graissé. Couvrir et cuire 1 h à 160°C. Ajouter les champignons en remuant, couvrir et cuire 1 h 15 min de plus. 6 portions.

GARNITURE POUR METS EN CASSEROLE

250 mL de flocons de céréales écrasés grossièrement
25 mL de beurre fondu
2 mL de fines herbes séchées* OU 5 mL de fromage canadien râpé (parmesan ou cheddar)

Mélanger tous les ingrédients. Environ 10 min avant la fin de la cuisson du met en casserole, saupoudrer le mélange et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré. Quantité suffisante pour une casserole de 1,5 à 3 L.

COURGE FARCIE

6 grosses courgettes OU 3 petits courgerons
15 mL de beurre fondu (pour les courgerons seulement)
Sel
125 mL d'oignon haché
125 mL de céleri haché
75 mL de beurre
375 mL de flocons de céréales écrasés grossièrement
3 mL de poivre
2 mL de thym
50 mL de fromage parmesan râpé

Couper les légumes en deux sur la longueur et enlever les graines. Badigeonner les courgerons de beurre fondu. Saler l'intérieur de chaque morceau. Faire sauter oignon et céleri dans le beurre jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Ajouter les autres ingrédients, sauf le fromage parmesan. Mettre environ 50 mL de farce dans chaque moitié de courgette et 100 mL dans chaque moitié de courgeron. Saupoudrer les courges de parmesan râpé. Cuire à découvert à 180°C jusqu'à ce que les légumes soient tendres (30 min pour les courgettes et 60 min pour les courgerons). 6 portions.

SCHNITZEL

700 g de cuisse de porc, tranches du centre (escalopes) de 5 mm d'épaisseur
50 mL de farine tout usage
2 mL de sel
1 mL de poivre
1 mL de clou de girofle ou de sauge
1 oeuf
50 mL d'eau
750 mL de flocons de céréales de riz finement écrasés (Rice Krispies)
50 mL d'huile

Couper le porc en portions. Aplatir jusqu'à une épaisseur de 3 mm. Combiner farine et assaisonnements, mélanger oeuf et eau. Enrober les escalopes du mélange de farine, pour les tremper dans l'oeuf battu. Enrober avec les céréales écrasées. Faire sauter dans l'huile à feu doux 3 min de chaque côté. Servir avec des morceaux de citron, si désiré. 6 portions.

CARRÉS AU FROMAGE COTTAGE

375 mL de flocons d'avoine
250 mL de noix de Grenoble finement hachées
3 oeufs
125 mL de ketchup
500 mL de fromage cottage
5 mL de sel
125 mL de germe de blé non sucré
15 mL d'huile
250 mL d'oignon haché
5 mL de sauge
50 mL de fromage parmesan râpé

Mélanger tous les ingrédients sauf le parmesan. Verser dans un moule carré graissé de 2 L (20 cm de côté). Saupoudrer de fromage. Cuire 40 min à 180°C. Servir avec du jus de viande ou une sauce aux canneberges, si désiré. 6 portions.

CROUSTADE AUX FRUITS (AVEC GARNITURE DE CÉRÉALES)

1 L de fruits frais tranchés (pêches, prunes, poires, pommes)
75 mL de sucre
25 mL de fécule de maïs
75 mL de beurre
30 mL de farine
125 mL de cassonade
750 mL de flocons de maïs

Combiner les fruits. Mélanger sucre et fécule de maïs, saupoudrer sur les fruits et verser dans un plat à four. Faire fondre le beurre; mélanger cassonade et farine et incorporer au beurre. Cuire à feu doux pendant 3 min, en remuant constamment. Ajouter les flocons de maïs en remuant rapidement jusqu'à ce qu'ils soient recouverts du mélange de cassonade. Étendre ce mélange sur les fruits. Cuire à 180°C jusqu'à ce que le mélange soit légèrement doré (environ 30 min). 6 portions.

CROUSTADE AUX FRUITS EN CONSERVE Utiliser 2 boîtes de 540 mL de fruits en conserve. Égoutter les fruits et garder le sirop. Remplacer les 75 mL de sucre par 15 mL de jus de citron et 50 mL de sirop et mélanger à la fécule de maïs; verser sur les fruits et mélanger. Continuer tel qu'indiqué pour la croustade aux fruits.

---

* Pour les mets en casserole à la volaille ou au poisson, utiliser des assaisonnements à volaille; pour les mets en casserole à la viande et aux légumes, utiliser de l'estragon, de la sarriette, du basilic, de la marjolaine, de l'origan ou du persil.

LIBRARY / BIBLIOTHEQUE
AGRICULTURE CANADA OTTAWA K1A 0C5
3 9073 00021015 5

CARRÉS AUX ABRICOTS ET AUX FLOCONS D'AVOINE

Garniture

175 mL d'eau
125 mL de cassonade
300 mL d'abricots secs hachés

Mélanger eau et cassonade et amener à ébullition. Ajouter les abricots et cuire 10 min en remuant constamment. Retirer du feu et laisser refroidir.

Mélange aux flocons d'avoine

175 mL de farine tout usage
325 mL de flocons d'avoine
175 mL de cassonade
150 mL de beurre

Mélanger tous les ingrédients, à l'exception du beurre. Couper le beurre dans le mélange jusqu'à l'obtention d'une chapelure grossière. Presser la moitié du mélange dans un moule carré graissé de 2 L (20 cm de côté). Étendre la garniture et couvrir avec le reste du mélange. Cuire à 180°C jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré (25 min). Quantité: 16 carrés de 5 cm.

MUFFINS AU TRITICALE

250 mL de farine tout usage tamisée
15 mL de poudre à pâte
2 mL de sel
50 mL de cassonade
250 mL de farine de triticale
1 oeuf battu
250 mL de lait
50 mL de beurre fondu

Tamiser les quatre premiers ingrédients, puis y mélanger la farine de triticale. Combiner oeuf, lait et beurre. Ajouter aux ingrédients secs en remuant juste assez pour obtenir un mélange humide. Remplir aux deux tiers des moules à muffins graissés et cuire à 190°C jusqu'à ce que les muffins soient légèrement dorés (20 à 25 min). Quantité: 12 muffins.

PÂTE À LA FARINE DE SEIGLE

(pour une abaisse de tarte)

300 mL de farine de seigle de mouture moyenne
15 mL de sucre
2 mL de poudre à pâte
2 mL de sel
75 mL de shortening
45 à 60 mL d'eau glacée

Mélanger les ingrédients secs, puis y couper le shortening jusqu'à l'obtention d'une chapelure grossière. Verser l'eau graduellement sur le mélange de farine et mélanger légèrement à l'aide d'une fourchette. Façonner la pâte en boule puis l'abaisser sur une surface légèrement enfarinée. Foncer la pâte dans un moule de 23 cm et piquer le fond et les côtés avec une fourchette. Cuire à 220°C jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée (10 à 12 min). Quantité: une abaisse pour une tarte de 23 cm.

MUFFINS AU BLÉ ENTIER ET AU GERME DE BLÉ

250 mL de farine tout usage
25 mL de poudre à pâte
2 mL de sel
125 mL de cassonade
250 mL de farine de blé entier
125 mL de germe de blé
1 oeuf battu
300 mL de lait
50 mL de beurre fondu

Tamiser les quatre premiers ingrédients puis y ajouter farine de blé entier et germe de blé. Mélanger oeuf, lait et beurre; ajouter aux ingrédients secs et remuer juste assez pour obtenir un mélange humide. Remplir aux deux tiers des moules à muffins graissés et cuire à 190°C jusqu'à ce que les muffins soient dorés (20 à 25 min). Quantité: 12 muffins moyens.

Pour la cuisson du pain éclair ("quick bread") et des muffins, tapisser le moule avec du son.

CASSEROLE BLONDINETTE

250 mL d'oignon finement haché
25 mL de beurre
750 mL de céréales Red River, de flocons d'avoine ou de crème de blé, cuits
1 mL de thym
Pincée de poivre de cayenne
6 tranches de bacon cuit, émietté
3 oeufs légèrement battus
375 mL (150 g) de cheddar jaune vieilli, râpé

Faire revenir l'oignon dans le beurre jusqu'à transparence. Mélanger les céréales cuites avec les autres ingrédients; bien remuer. Verser dans six plats beurrés allant au four. Cuire au four pendant 30 min à 180°C. Laisser reposer 10 min. 6 portions.

Préparé par la Division de la consultation en alimentation

LIBRARY - BIBLIOTHÈQUE
Agriculture Canada
DEPARTMENTAL LIBRARY
BIBLIOTHÈQUE DU MINISTÈRE
OFFICE SIR JOHN CARLING BLDG.
OTTAWA ONTARIO
K1A 0C5

PUBLICATION 1551F, on peut obtenir des exemplaires à la Direction générale des communications, Agriculture Canada, Ottawa K1A 0C7

©Ministre des Approvisionnements et Services Canada 1983

N° de cat. A73—1551/1983F ISBN: 0-662-92010-4
Impression 1975 Révision 1983 10M—7:83

Also available in English under the title
Cereals anytime

630.4
C212
P 1551
1983
fr.
OOAg
EX.3

Les cereales

Digitized by the Internet Archive
in 2012 with funding from
Agriculture and Agri-Food Canada – Agriculture et Agroalimentaire Canada

http://www.archive.org/details/lescereales00cana